



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

特刊

全人教育基金

深港合作

課程實驗三

全人教育基金

全人教育基金

ICAN

ICAN 全人教育

全面提升教師、家長、學生心理素質

創造優質下一代

您的支持，可以實現社會一代更勝一代！



1. 為甚麼請你看這本特刊？

因為我們的心願是要通過「ICAN全人教育」，創造優質的下一代。首先與你分享……

社會領袖、教育權威對「ICAN 全人教育」的看法

范徐麗泰太平紳士

全國人民代表大會常務委員會委員、全人教育基金贊助人

當黃重光醫生跟我說，他想開展「ICAN」這個項目時，我是十分支持他的。在這個過程中，不僅是學生感到自己進步了、快樂了，成就感高了，老師也能夠做到教學相長，覺得教學工作充滿意義，能夠從中獲得成果及滿足感。雖然黃醫生很努力地推動「ICAN」，他也需要大家的支持，全工、學校、家長，以致社會的支持，讓我們攜手合作，使社會、學校、家庭成為一個更愉快、更和諧的地方。

(06/07 年度「ICAN 學校」開展禮)

黃麗滿女士

原深圳市書記、全國人民代表大會常務委員會委員、華僑委員會副主任委員

我聽了黃醫生的授課，簡明扼要，很有系統，令我深受啟發。以我個人來講，我要把教材拿回去給我兩個兒子好好看一看。他講得太對了，我也想到這個活動能在深圳更廣泛地推行。這應該是做在當代，功在千秋。

(深港合作「ICAN 全人教育」課程實驗三年成果展(2008-2011)暨
「傑出 ICAN 師生」頒獎典禮)

何厚鏵先生

全國政協副主席、前澳門特別行政區行政長官

我希望這個計劃不僅能為澳門市民提供優質的心理學專業服務，而且更可透過其豐富的經驗，為深化澳門專業社會服務範疇的發展作出應有的貢獻。我衷心祝願「ICAN」計劃會繼往開來，以嚴謹的科學知識，以專業的服務精神，為提升澳門市民的身心健康作出不懈的努力。

(《澳門全人教育促進會成立特刊》)



唐英年先生

前香港特別行政區政務司司長

建立年青人正確的價值觀，可以陪伴他們不斷成長，幫助他們面對種種環境及人生經歷上的挑戰。「全人教育基金」多年來得到熱心社會人士和機構的支持，成功開展「ICAN 學校」計劃，我十分欣賞計劃重點培育學生正確的價值觀，同時通過周詳的計劃，從教師、家長、學生三方面入手，對推動年青人的德育實在是意義重大。我很希望計劃能夠推展開去，讓正面的價值觀在更多年青人的心中植根。使他們面對逆境和挑戰時能說聲「ICAN」！

（「共建價值為本的香港」研討會暨 09-10 年度「ICAN 學校」開展禮）



郭雨蓉女士

深圳市教育局局長

經過三年的教學實踐和探索研究，「ICAN」課程已經取得了顯著的效果。第一是在實施的過程當中，提高了教師的心理素質，和實施心理健康教育的能力，提升了教師對學生的影響力。第二就是學生參與「ICAN」課程學習後，心理素質和學習態度均得到了較為明顯的改善。第三是通過「ICAN」這個項目，我們深港教育合作更加深化，我們交流了兩地的教育成果，同時也增進了深港教育工作者和師生之間的友誼。

（深港合作「ICAN 全人教育」課程實驗三年成果展（2008-2011）暨「傑出 ICAN 師生」頒獎典禮）



蘇朝暉先生

澳門高等教育輔助辦公室主任

這個計劃是濁水裡的清流，它的題目是「ICAN」。這對青少年來說是一個很好的計劃，同時提醒了我們教育界要怎樣看待我們的學生。我希望教育界全工能有一個變革的心，以及懷著教育熱誠，最要緊的是對青少年充滿希望。希望大家共同努力，讓每個青少年都能夠「ICAN」。

（2006/07 年度澳門「ICAN 學校」開展禮）

羅康瑞太平紳士

瑞安集團主席、全人教育基金董事

我深深認同「ICAN」這個模式，它是非常實際，特別是首先要自我反思，然後是自我肯定，跟著不斷學習、成長，發揮自己的才華，這些都是每一個人在自己的人生裡必須要做到的。

（「全人教育基金」成立之訪問）

鄭慕智博士太平紳士

前香港浸會大學校董會及咨議會主席、全人教育基金顧問

我相信「ICAN」，我做得好，這個理念在不同的年代，我們讀書的年代、剛剛出來工作的年代，都出現過很多次。但是很多時候，我們看到的是留於一個口號的層面，這次「ICAN」最重要的是把「我做得好」的理念落實，讓人們除了在口裡說「我做得好」之外，在生命裡也能夠實際做得好。這就是我們整項培訓計劃的核心，讓這個理念實現，而不只是停留在叫口號的層面。要怎樣落實呢？一定要有辦法、有基礎、有落實的途徑，能夠讓老師、學生、年青一代能夠掌握得好，並在日常生活中能夠運用出來，這是必須通過有效的培訓，所以「全人教育基金」便提供這些有效的培訓。

（2004年「ICAN全人教育」專訪）

鍾偉平先生

稻香集團主席

記得在去年某一次的晚宴上，黃重光醫生的一句「相逢恨晚」，我的一句「來日方長」，開始了稻香各領導層同事接近一年的「ICAN成功、進步、快樂人生」培訓課程。

以我個人來講，這課程令我了解到壓力是一個互動的心理過程；抱著消極心態的人是需要減壓、持有積極心態的人會懂得抗壓，而有進取心態的人會歡迎壓力。我深信成功之道是從心做起，養成良好習慣、善待時間、自我激勵、不斷學習。在此，我衷心祝願「ICAN」課程會持續發展，弘揚各地，以科學知識加上專業精神來燃點生命動力、締造和諧社會，提升我們中國人及各同業先進的心理素質。

馮慶霖先生

新力集團董事長



第一次接觸黃重光醫生的「ICAN」課程已經有一種為之一振的感覺，真的沒有想到在我眼中複雜難懂的心理學課程，在黃醫生的「ICAN」模式的演繹下，變得如此簡明易懂和震撼。「ICAN」不但讓我明白了成功、進步、快樂的循環，更在我內心中啟動了自我反思、自我肯定、不斷學習、不斷成長的動力。衷心希望更多認同「ICAN」的人加入推廣「ICAN 全人教育」的工作，讓更多的學校、社團、家庭乃至全社會受惠！

古汝誠先生

大誠日記有限公司董事總經理



認識黃重光醫生已一段時間，從「ICAN 全人教育」計劃開始，之後我個人、家庭及公司亦有參與「ICAN」的培訓。

我非常認同「ICAN」的目標，就是要提升人的心理素質。今天生活繁忙，壓力難免，人的心理素質提高，便有能力面對逆境，自強不息，自我調節去面對。

我希望通過「ICAN 全人教育」計劃，提升社會上每個人的心理素質。在此祝願「ICAN 全人教育」在香港、澳門、國內不斷擴大及成功，培育出更優秀的下一代。

譚寶玲女士

全人發展中心創辦人及行政總裁、全人教育基金顧問



多年前在機緣巧合下，我學習了黃重光醫生的「ICAN」課程，扭轉了我的一生。我親身體驗了「ICAN」的威力，它帶領我跨越無數的挑戰、挫折、障礙……直到現在，我每一天都看到自己在成長。

看到自己在個人、家庭、工作不斷進步，自然是感到無比喜悅，可是我也看到身邊很多人過得不順心，心理健康出了問題。但他們有的諱疾忌醫，有的卻不自知，於是我決定以「ICAN」幫助別人活得和我一樣好。

現在，「ICAN」已在社會上發揮了影響力，學習過「ICAN」的人，都能發揮心理力量，有心有力追求成功、進步、快樂的人生。我很樂意擔當「ICAN」與社會之間的橋樑，讓更多人做到「I can!」

感謝與心願

「全人教育基金」多年來之所以能夠在香港、澳門及國內成功開創及發展「ICAN 全人教育」，是因為我們得到很多人的大力支持和慷慨捐助。

我們衷心感謝全國人民代表大會常務委員會委員、范徐麗泰太平紳士。她是「全人教育基金」成立至今的贊助人，多年來不只給我們鼓勵和指導，更親自參與，大力支持各項活動。

我們衷心感謝羅康瑞太平紳士、馮慶霖先生、大誠日記有限公司、全人發展中心、黃重光醫生太平紳士及其他有心人士慷慨捐助合共三千二百六十萬港元，使我們有足夠的經費進行各項計劃和活動。沒有他們的慷慨捐助，「全人教育基金」不會有今天的成果。

我們衷心感謝「公民教育委員會」資助「幸福家庭從『心』做起攝影比賽」及香港賽馬會資助幼兒「ICAN 全人教育」計劃。

我們衷心感謝曾經支持和鼓勵我們的社會領袖和教育權威，與及一直給予我們支持和指導的「全人教育基金」顧問團。

我們衷心感謝我們的副主席康寶森校長及所有「全人教育基金」的委員和義工，他們多年來積極參與，使各項計劃和活動得以順利成功進行。

我們衷心感謝所有參與「ICAN 全人教育」的香港、澳門及國內中小學的校長、老師、家長，他們以「ICAN 全人教育」對學生及子女的積極培訓，使我們得到美好的成果。

最後，我們衷心感謝我們的主席黃重光醫生太平紳士，他多年來付出很多寶貴的時間設計「ICAN 全人教育」課程及培訓老師和家長，並且捐助各項計劃和活動，使「ICAN 全人教育」能夠在香港、澳門及國內廣泛推行。

我們的心願就是能夠得到您的支持，使「ICAN 全人教育」更廣泛在我們的國家推行，為社會和國家培育出優質的下一代！

贊 助 人 的 話



范徐麗泰太平紳士

全國人民代表大會常務委員會委員、全人教育基金贊助人

祝願「ICAN全人教育」在國內推廣

為甚麼有些人快樂地過日子，有些人卻很少有開心的時候？是不是因為前者擁有很多令人羨慕的東西，而後者卻沒有？我認為不是。世上有不少名利雙收卻不快樂的人；也有一些兩袖清風、知足常樂的人。一切都源自我們的價值觀。

積極的人遇上困難，會自我反思，改善自己待人接物的方式，自我增值，尋找解決困難的方法，從而獲得成功。消極的人碰到失敗，會氣餒、會放棄、會諉過於人、埋怨運氣差，沒有反思，也缺乏再次嘗試的勇氣，因而與成功無緣。

「ICAN 全人教育」是提升參與者個人的心理素質，培養積極的價值觀，進而增強信心，關懷別人；並透過跟同事、家人、朋友的互動，建立起互相關懷、互相扶持的關係，從而達致和諧家庭、快樂人生。

「ICAN 全人教育」已經進入了第十個年頭，從當年到現在，這個項目在香港、澳門和深圳的學校都已經做出一定的成績。在香港有 170 多所學校參與了這活動，包括了 5,000 多位教師、13,000 多位家長，再透過他們的努力，培訓了超過 150,000 位學生。在澳門，六年來有 1,500 多位教師、3,300 多位家長和 47,000 多位學生參加了「ICAN 全人教育」。在深圳做了三年的試點計劃後，深圳市教育局決定將「ICAN 全人教育」在各區推行。

黃重光醫生跟他的全工能獲得如此的成績，相信他們都會為做了件有意義的事而感到滿意；更重要的是，他們透過實踐證明了「ICAN 全人教育」對個人、家庭和社會都有正面的效果，值得在現有的基礎上，在我們的國家廣泛推廣。

我覺得「ICAN」代表「I can」精神，就是「我做得好」！希望黃醫生和他的全工用「ICAN」精神，繼續提升人們的正面能量；祝願所有接觸「ICAN」的朋友們，都能掌握成功、進步、快樂。



主席的話



黃重光醫生太平紳士

全人教育基金主席

一代更勝一代

我的專業是成年人精神科顧問醫生，也是兒童及青少年精神科顧問醫生，執業了三十多年，深深感受到精神心理健康對個人和社會的重要。在十多年前，當時我是香港中文大學精神科學系教授兼系主任，經常都在想：怎樣運用精神科醫學和心理學，提升人們的心理素質，使個人活得好，社會和諧，一代更勝一代？

這個心願促使我創立了科學為本、價值為基礎的[®] **ICAN** 實踐心理學模式，再以此模式設計了提升成年人和學生心理素質的「ICAN 全人教育」培訓課程。「ICAN 全人教育」在 2002 年以先導計劃推出，經過三年的努力，取得肯定的成果。我們於是在 2005 年成立了「全人教育基金」，目的是要運用「ICAN 全人教育」更廣泛地在香港、澳門和國家推動提升成年人和學生心理素質的工作。

在很多好朋友的捐助和鼓勵，及一班志同道合的全工的支持和努力下，我們在香港、澳門和國內已經協助了數以萬計的成年人和學生提升心理素質。我心中感覺很欣慰，因為多年來的努力，已經得到明顯和持久的成果：教師和家長的心理素質提升了，並且對學生和子女發揮了更有效的關愛和培育作用；同樣，學生的心理素質也提升了，他們的個人品格、學習態度、生活習慣和人際關係都有很大的進步。在本特刊裏，你會親眼看到和感受到很多社會領袖、教育權威、校長、教師、家長和學生的寶貴分享。

「全人教育基金」是一個非牟利的志願團體，自成立以來得到三千二百六十萬港元的捐助，使我們能夠對「ICAN 全人教育」進行研究和發展，並推行各項計劃。根據過去多年的成果和經驗，我們歸納出「ICAN 全人教育」的四大成功因素，就是：以人為本、兩代同行、一舉三得、高效能低成本。根據這四大成功因素，我們可以更大規模在國家推行「ICAN 全人教育」計劃。

心理素質是決定個人、家庭、社會、國家的核心因素，「ICAN 全人教育」的作用就是強化心理素質，從而達致個人成功，家庭幸福，社會和諧，國家富強的目標。

我們需要你的支持和捐助，使「ICAN 全人教育」能夠提升更多成年人（教師和家長）的心理素質，培育出優秀的學生和子女，保證社會和國家能夠一代更勝一代！



高效能、低成本的「ICAN 全人教育」

「全人教育基金」多年來得到社會人士的慷慨支持，過去一共得到三千二百六十萬港元的捐助，在香港、澳門及國內開創及發展「ICAN全人教育」，培訓了超過6,700多位香港、澳門及深圳的教師，20,000多位家長及超過200,000位中小學生。他們的心理素質提升，活得成功、進步、快樂，証實了「ICAN全人教育」的成效！

「ICAN全人教育」是高效能、低成本的提升成年人和學生心理素質的方法，根據我們的統計和分析，培訓每個人的經費不超過150港元。

我們的目標是要創造優質的下一代，我們希望這個目標得到您的認同，並且成為您的心願。您的支持和捐助能使我們把「ICAN全人教育」更廣泛地在國家推行，從而創造優質的下一代。

目錄



1. 為甚麼請你看這本特刊？

「全人教育基金」自2005年成立以來，努力以「ICAN全人教育」推動心理素質教育，這本特刊總結了多年的成果，並記載了社會領袖、教育權威、校長、教師、家長和學生的寶貴分享，證明了「ICAN全人教育」能夠有效提升教師、家長、學生的心理素質，使我們能培育出優質的下一代。請大家由第1頁細心看起，你會體會「全人教育基金」的工作不只值得大家支持，也值得大家與我們一起去推廣！

- * 社會領袖、教育權威對「ICAN全人教育」的看法 1-4
- * 感謝與心願 5
- * 贊助人的話：范徐麗泰太平紳士 6
全國人民代表大會常務委員會委員及「全人教育基金」贊助人
- * 主席的話：黃重光醫生太平紳士 7
「全人教育基金」主席
- * 高效能、低成本的「ICAN全人教育」 8



2. 為甚麼要有「ICAN全人教育」？

- * 心理素質是決定個人、家庭、社會和國家的核心因素 10
- * 「ICAN全人教育」，強化心理素質 11
- * ICAN實踐心理學模式簡介 12-13



3. 「全人教育基金」至今為社會做了甚麼？

- * 「ICAN全人教育」在香港、澳門和國內的發展 14-15
- * 校長、教師、家長分享 16-23
- * 學生分享 24-27
- * 其他重點計劃和活動 28-29



4. 「全人教育基金」未來五年的計劃是甚麼？

- * 「ICAN全人教育」的四個成功因素 30-31
- * 「ICAN全人教育」五年計劃 32
- * 「全人教育基金」需要你的支持 33



2. 為甚麼要有「ICAN 全人教育」？

「ICAN 全人教育」的目的就是提升個人和社群的心理素質，使我們能創造優質的下一代！

心理素質是決定 個人、家庭、社會和國家的核心因素

今天精神心理疾患問題愈來愈普遍，根據世界衛生組織（World Health Organization）發表的報告顯示，每四個家庭之中，便有一個家庭最少有一個家人罹患各種精神心理疾患⁽¹⁾。另一個權威機構：美國「國立精神健康研究所」（National Institute of Mental Health），其研究報告顯示，平均每年的精神心理病發率（one year prevalence）為 26.2%，亦即是在任何一年時間內，每四個成年人中最少有一個曾經是或繼續是各種精神心理疾患的病患者⁽²⁾。

世界各地的流行精神心理病學研究所發現的都是大同小異，即 25% 人是各種精神心理疾患的個案。這些病患者只有少數是患上重性精神疾患（psychotic illnesses），他們大部份患的是抑鬱病、焦慮症，及其他與壓力、行為習慣等有關的疾患。他們大部份是繼續工作和維持日常生活，只不過是力不從心，效率欠佳及經常出現家庭和人際關係的問題。

25% 的人是精神心理病患者，餘下的 75% 人又怎樣？

很多人對健康和疾病有錯誤的瞭解，以為沒有病，便即是健康。根據世界衛生組織對心理健康的定義⁽³⁾，精神心理健康，心理素質高的人，持守正確人生價值、積極樂觀、心境愉快、行為自律、推動力強，有能力戰勝壓力、挫折和誘惑，在不同的領域和崗位上都能夠發揮高效能。具備這樣素質的人，大概只佔一般人口的 25%。換言之，大概有 50% 的人的「心理素質」是在「病」與「健康」之間的「亞健康狀態」，他們雖然不是病患者，但有不同程度的心理困擾和問題，影響他們在個人、工作、家庭和在社會上的表現和效能。更甚者，當他們遇到挫折、考驗、誘惑等人生壓力，不少會演變成精神心理疾患。

所以總結而言，在成年人口中，大概 25% 是各種精神心理疾患個案；50% 是處於精神心理「亞健康」狀態；而精神心理健康、心理素質高的成年人，只佔人口的 25%。由此可見，心理素質是決定個人、家庭、社會、國家的核心因素，而提升心理素質是促進個人成功、家庭幸福、社會和諧、國家富強的核心因素。

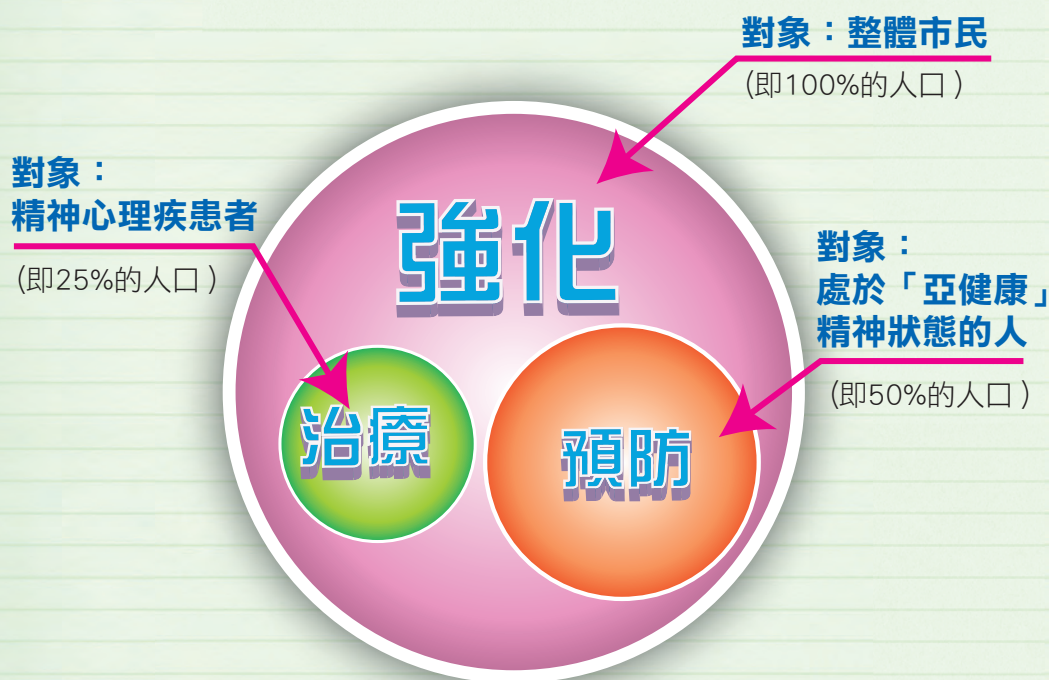
參考資料：

1. 世界衛生組織（World Health Organization）Investing in Mental Health（http://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf）
2. 美國「國立精神健康研究所」（National Institute of Mental Health）（http://www.nimh.nih.gov/statistics/1ANYDIS_ADULT.shtml）
3. 世界衛生組織（World Health Organization）Promoting Mental Health（http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf）

「ICAN 全人教育」，強化心理素質

一向以來，精神科、心理學及所有與精神心理健康有關的專業的目標是「治療」，即治療及幫助有精神心理疾患的人。我們當然要治療和幫助有精神心理疾患的人，但 25% 的人口是各種精神心理病患的疾患者，哪一個社會、國家有足夠的資源和人力治療這麼多的疾患者？

因此，愈來愈多人強調「預防」，這也是醫學的基本概念。但「預防」並不夠積極，因為「預防」的目的只是減少疾患的機會，卻不保證達致健康。因此，我們要採用更全面和更有效的方法，就是「強化」國民的心理素質。「強化」心理素質，不只減低精神心理疾患發生的機會，更能提升精神心理健康。



如上圖示，我們應以「強化」心理素質作為核心策略。這樣做，我們會收到全面而重要的果效。

首先，心理素質本來良好的人，會變得更好，他們活得更快樂，也更有心有力關心家人、朋友和同事。其次屬於亞健康狀態的人，患上精神心理疾患的機會減少了，而且他們的心理素質會變得良好。至於精神心理疾患者，也得到很大的改善，因為「強化」心理素質的過程也常會對精神心理疾患產生很強的直接和間接的治療作用。

所以，以「強化」為提升心理素質的戰略，能夠達致「強化」、「預防」、「治療」一舉三得的果效，也是最具成本效益的方法。「ICAN 全人教育」的作用就是通過強化心理素質，達致個人成功，家庭幸福，社會和諧，國家富強的目標。

® ICAN 是前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生，根據精神科醫學和心理學，多年臨床工作，及培訓醫學界、教育界和工商界等專業人士所得經驗而創立的科學為本，價值為基礎的實踐心理學模式。目的是要協助大家強化心理素質，發揮更大心理力量，使能一生活得成功、進步和快樂：

成功：價值為本，增強韌力，戰勝壓力，達致成功

進步：自我反思，自主醒覺，追求進步，不斷增值

快樂：愛國愛家，愛己愛人，和諧社會，快樂人生

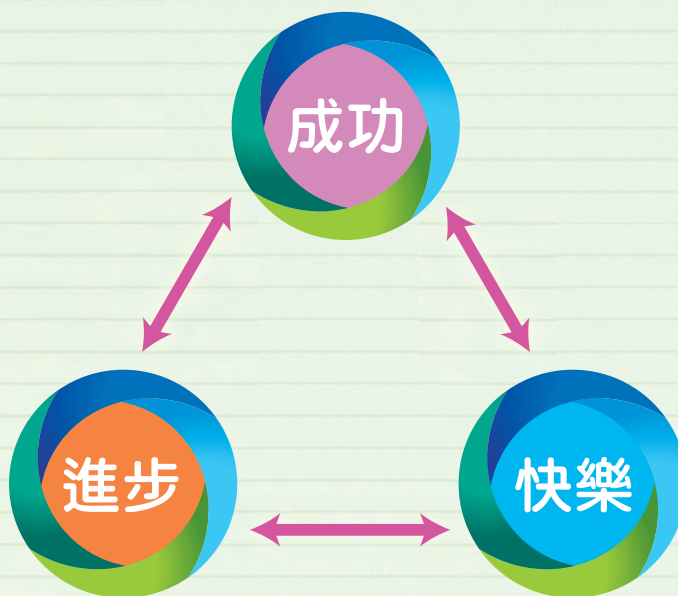


® ICAN 是由三個重點組成。重點一是「成功」。根據心理治療科學，心理是由「自我價值」、「觀察」（或「認知」，「觀察」是一個比較日常的用詞，「認知」是專業用詞）、「情緒」和「行為」不斷互動所組成；在® ICAN 模式裏，我們稱之為「人格功能」（Personality Functioning）。成功的人能夠發揮「人格功能」四方面的心理力量，持守正確人生價值、戰勝挫折、考驗和誘惑，無論經歷甚麼逆境，仍能屹立不倒，並有力量追求正確的人生目標。

重點二是「進步」。根據動機心理學，人類最強的動機是發自內在的自主、醒覺和成功感。在® ICAN 模式裏，這便是由「I」Insights（自我反思）、「C」Confirmation（自我肯定）、「A」Abilities（人生才能）、「N」Nurture（不斷成長）所組成循環不息的「自我賦權」過程。通過這個過程，我們不斷推動自己進步和增值。

重點三是「快樂」。根據發展心理學，我們需要感情滿足，才會快樂和有生命力。在[®]ICAN 模式裏，通過「連繫」（connect），我們建立和維繫良好人際關係；通過「賦權」（empower），我們發揮生命力，並能影響和改變別人。換言之，發揮「連繫」與「賦權」的作用，就是有能力「愛己愛人」，活出快樂人生。

以上三個重點是彼此不斷互動，能夠發揮正向「人格功能」力量的人，不只有能力「成功」，也有能力不斷自我賦權，達至「進步」，並有能力與別人維繫良好關係，因此感到「快樂」。換言之，「成功」、「進步」和「快樂」三者能產生正面循環不息的互動作用。



根據[®]ICAN 實踐心理學模式，我們為成年人和學生設計了各種「ICAN 全人教育」課程，目的是提升他們的心理素質。「全人教育基金」自 2005 年 1 月成立以來，在香港、澳門、國內致力推動各種「ICAN 全人教育」的培訓計劃，提升了數以萬計成年人和學生的心理素質。

參考資料*：

1. 《科技中國》雜誌 2010 年 7 月第 158 期封面故事（標題：黃重光：科學“強心”）
2. 《人民政協報》2009 年 7 月 1 日專版：（標題：妙手醫心以濟世、獨闢蹊徑不懸壺）
3. 《科學中國人》雜誌 2008 年 12 月第 168 期封面故事（標題：燃點生命動力，締造和諧社會）
4. 《中國發明與專利》雜誌 2008 年 10 月（標題：黃重光醫生與他的 ICAN 實踐心理學模式）
5. 《科技中國》雜誌 2008 年 9 月第 137 期封面故事（標題：醫心度人）
6. 《中華中西醫臨床雜誌》2008 年 3 月第 8 卷（標題：全人教育提升港澳學生自尊感）
7. 大眾科技報 2008 年 9 月 2 日第 1939 期（標題：融合教育資源，打造和諧社會深港合作“ICAN”全人教育課程試點啟動典禮）
8. 大眾科技報 2008 年 7 月 1 日第 1912 期（標題：推廣“ICAN 全人教育”，締造和諧社會）

* 如欲閱讀以上參考資料的全文，可瀏覽「全人教育基金」網頁 www.wpedu.org/ican/articles。

3. 「全人教育基金」至今為社會做了甚麼？

「全人教育基金」多年來在香港、澳門及國內致力推動「ICAN全人教育」，至今培訓了6,700多位教師，而接受這些教師培訓的學生已經超過200,000人，我們也培訓了20,000多位家長。

「ICAN 全人教育」在香港、澳門和國內的發展

香港「ICAN 全人教育」

「ICAN 全人教育」自2002年推行至今，黃重光醫生和他的心理學全工已經培訓了超過170所學校，包括5,000多位中、小學教師、13,000多位家長，再由他們培訓了超過150,000位的中、小學生。自參與計劃起，教師的心理素質明顯提升，而學生的心理素質、自尊感、學習態度、人際關係和生活習慣也有很大的進步，校園氣氛變得更和諧愉快。



澳門「ICAN 全人教育」

「ICAN 全人教育」已於 2005 年在澳門廣泛推行。至目前為止，黃重光醫生和他的心理學全工共培訓了 1,500 多位澳門中、小學教師和 3,300 多位家長，接受「ICAN 全人教育」培訓的學生多達 47,000 人，參與「ICAN 全人教育」的澳門中、小學已超過 30 多所。正如香港的情況一樣，教師、家長和學生的心理素質及人生各方面的表現均有很大的進步。



深圳「ICAN 全人教育」

「全人教育基金」與「深圳市教育局」於 2008 年推行深港合作「ICAN 全人教育」課程試點計畫，並於該年 8 月 28 日舉行啟動禮，參與學校為羅湖區羅湖外語學校、寶安區寶民小學、南山區第二外國語學校與福田區彩田學校，共四所中小學。經過三年的努力，計劃獲得顯著成果。深圳市教育局將四所參與學校定為「ICAN 全人教育示範學校」，並決定將「ICAN 全人教育」在深圳市各區推行。





陳志雄校長

博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校

我的理念架構是做好教育：「教」重於知識；「育」重於人格，兩者相輔相成。我們致力於「育」的發展，並認為「育」的核心價值是「愛」，以「愛」來啟發學生潛能，發掘出學生「能」(I CAN)，令學生得到成功的經驗，衍生出正面的「人格功能」，肯定自我，自我賦權，表現出自尊、自重、自信，帶出正面的文化。當學生能夠自我肯定之後，我們相信他們會快樂，並持續進步。



梁淑儀校長

香港仔聖伯多祿天主教小學

我希望每個學生在六年的小學教育生活中，可以擁有一些開心的片段，暖在心頭的事情，好讓他們長大後能回憶起這兒時歡樂，亦能成為他們日後的生活動力。

其實學生既活潑又聰明，但卻似乎欠缺了一套正確的價值觀。「ICAN 全人教育」旨在提升學生心理素質，現在老師在處理學生的行為時，會多留意他們的情緒及感受，師生的溝通更有效，對於學生的成長有很大的幫助。



潘笑蘭校長

青松侯寶垣中學

「ICAN 全人教育」課程在本校發展至今，差不多所有本校教師已經接受了培訓，而當學生畢業離校時，也最少完成了三年的「ICAN 全人教育」課程。「Yes, I Can」亦已成為了同學們經常掛在口邊的說話，人也變得積極開朗，充滿自信，面對困難時的抗逆能力，也提高了不少，相信同學們心理素質的變化源自學生們的自我價值的提升。



文佩心副校長

葵涌蘇浙公學



我覺得接受了「ICAN 全人教育」培訓之後，最大的得著是自己，因為課程讓我更深入的了解自己，明白自己對於不同事情的反應的原因，同時也讓我更了解自己的子女，改善彼此相處的關係。在學校方面，老師接受了培訓之後，不再只單從行為表現來判斷學生的對錯，而是能夠更深入的從他們的情緒、心理等方面著手，減少了師生之間的衝突，令輔導工作的成效更顯著。

澳門

黃麗卿校長

婦聯學校



「ICAN 全人教育」旨在提升學生心理素質的理念很值得在校內推廣。在最初的商討過程中，我擔心新課程加重老師的心理壓力，因為開辦新課程前，老師先要用課餘時間來接受培訓，這樣會增加老師的工作量。但正如黃重光醫生所說，凡事要向好的方面看，為了獲取好成果，我們要腳踏前路，眼要望天空，望遠一些，那便會看到前路，所以我滿懷希望鼓動老師一起承擔這個重任。在上個學年，我校的學生的心理素質明顯較前年提升，更較國際的標準高出三分之一。他們的學習表現較以前積極和主動，這給予我和老師有很大的鼓舞。

劉露露校長

中德學校



校長的職責是要前瞻學校的發展方向，而當校長的特質是要處事樂觀及勇於接受新事物，否則過於自我封閉的話便會障礙學校的發展。社會一直對教師有很大的寄望，校長如何帶領學校團隊獲取最有效的教育果效是很重要的。雖然我沒有參與實際的教學工作，但從旁觀者的角度，我發現學生是有明顯的進步，很多衝動的學生受到老師用「停一停，想一想」的提示，他們都會立刻靜下來，校園氣氛變得和諧了。



王國英校長

菜農子弟學校

高中學生面對著升學和就業的問題，我希望他們在人生規劃方面能夠作出正確的選擇，所以學校在高中班級採用了「ICAN 全人教育」，老師透過教授「ICAN」課，引導學生培養正確的價值觀和提升心理素質。經過培訓，學生的心理素質提升了，他們的學習動力和成績都有很大的進步。

梁祐澄校長

高美士中葡中學

我們在初中全面推動「ICAN 全人教育」，不單在班主任課堂中推行，而是在全校營造關愛的環境，推動啟發學生潛能教育。「ICAN」精神，也成為我們周會中的重點主題，以求全校師生都能投入「ICAN」運動中。「ICAN - 我能夠」，為全校師生建立一個健康的心理，從而結出健康人生的果子。

深圳

袁良平校長

深圳市羅湖外語學校

自開展「ICAN 全人教育」課程以來，羅外生根發芽、茁壯成長，讓更多的老師和學生受益。

老師通過集體備課碰撞出火花，堅持體驗式教學模式和靈活多樣的教學形式，讓學習過程變得輕鬆愉快，教學效果顯著。不僅僅是在「ICAN」課堂上，老師還把「ICAN 全人教育」理念融入到學科教育當中，貫穿於班級教育活動中，愈來愈自覺的關注學生「心理素質」的提高，愈來愈多的注重「ICAN 全人教育」理念的實施。

葉延武校長

深圳市南山區第二外國語學校



® ICAN 實踐心理學模式與我校用「教育文化滋養每一個孩子」的辦學理念相結合，起到了教學相長的作用。教師通過不斷反思而「修其身」，教師自身的不斷進步和完善也帶來了學生健康、快樂的成長。教師教學方式上有了新的突破，各實驗教師將自己所擔任的學科與「ICAN 全人教育」實驗課程進行有機整合，並將® ICAN 實踐心理學模式引入到班級管理與各項活動中，幫助學生在日常學習、生活中時時進行自我反思、發展人生才能、促進個人成長，真正把學生的人格及心理素質落到實處。

巨曉山校長

深圳市寶民小學



2008 年，我校有幸爭取到深港合作「ICAN 全人教育」課題，並在市教育局德育處的領導和全人教育基金的輔助下，建立了我校專門的「ICAN」課題組。隨著三年來的研究和實踐，小組成員和規模不斷壯大，所涉及的學科和領域逐漸延伸，從而形成了師生家長共同參與，家校共同受益的良性迴圈的可喜局面。兩年多來，我們充分利用「ICAN」提供的教育資源輔助各學科課堂教學，幫助老師與廣大家長及時瞭解國際最前沿的心理健康教育，學生心理素質普遍提高，自尊感更強，生活和學習更自律，整個校園瀰漫著幸福、溫暖、愉悅、和諧的氛圍；同時也使家長的觀念得到良好的改善，更加注重孩子的心理發展，從而為學生營造了良好的家庭情感氛圍。

姚夫平校長

深圳市彩田學校



在「全人教育基金」的幫助下，與香港和深圳的兄弟學校一起相互交流，努力探索，開展活動，潛心體驗。從一開始的兩個年級到今天的六個年級參與，實踐心理學模式已經得到學校師生的廣泛認同和喜愛，學生的自信心顯著增強。請允許我以一位教育工作者的身份，以彩田學校的校長的身份及以一名父親的身份，用三個詞來概括我對彩田學校開展「ICAN」模式的課題工作的感言，那就是敬佩、感謝和期望。「全人教育基金」作為非營利機構，在華人社會推動「ICAN」，致力於國人心理素質的提高，致力於和諧社會的建設，在過程中展現出的認真、規範和執著的專業精神，讓我們由衷地感到敬佩。

老師的分享



吳俊雄老師

青松侯寶垣中學（香港）

在「ICAN」課程中，我首次體會到《精彩人生 Yes, I can !》課本提及的「心想事成，確有其事」，原來這是真的。只要我們能夠主宰自己，運用主動、積極和進取的態度去面對工作，就算遇上多少困難，最終也必定能從心所欲，達成願望。

我們除了於課堂上向學生灌輸全人教育的理論外，也會於日常的輔導工作中，利用「ICAN 全人教育」的理論，確立學生的自我價值，鞏固他們的「人格功能」。當中有不少學生，曾因信心不足而導致學業成績欠佳；更有一位同學因為家庭的管教失去平衡，以致出現自毀的傾向，幸好透過「ICAN 全人教育」的協助下，他們都能從人生的深谷中走了出來。這些都為我們繼續在校內推動全人教育的工作，注入了一支強心針。

范明利老師

葵涌蘇浙公學（香港）

對我來說，「ICAN」提升了我們質素，使我不要妄自菲薄、不要輕言放棄，更不要因情緒或錯誤觀察而退縮。最重要是勇於承擔、接受挑戰的同時，保持心境愉快，健康，進步。

作為同學們的導航者，老師必須以身作則，樂觀正面，這樣才能令同學們積極上進，快樂學習，天天進步，邁向豐盛的人生。



劉楚君老師

北區中葡小學（澳門）

當教師並非只是教導學生，也要兼顧很多行政工作，學習了「ICAN」之後，令我更加有勇氣和信心去嘗試，認識有危才有機，有挫折才会有成功。同時，我亦會跟學生起了正面積極的互動。現在很多畢業數年的學生會經常回來探望我，跟我分享他們的中學生活呢！我希望自己的積極的態度能夠影響和感染學生，讓他們日後都能夠持守正面的態度，活出精彩的人生。





梁敏霞老師

婦聯學校（澳門）

學生每天大部分時間都會在學校度過，所以老師要讓學生在愉快的環境中享受學習的過程。我認為多給學生學習「ICAN」的訊息是有肯定的作用，特別是當他們受到挫折或失去信心時，他們可以從「ICAN」課本中找出正面提升心理素質的方法，有助他們度過困難的時刻。例如不少學生學習英文時遇到不少困難，但只要用「ICAN」訊息提醒及鼓勵他們，他們很快便會重拾信心了。



戶穎莉老師

深圳市寶民小學

當我剛成為心理老師的時候，我沒有一個系統的理論作為指導。學習了「ICAN」理念之後，我的課程變得具有指向性和目的性，我重視各個階段學生核心價值的培養，也讓我找到了自己的使命，那便是，一名專業的心理老師要懂得發揮自己和學生的積極心理力量，使自己和學生都能活得「成功」、「進步」、「快樂」。

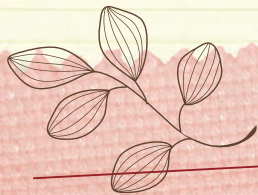


裘磊老師

深圳市彩田學校

我上「ICAN」課程三年了，在班主任工作中自覺運用「ICAN」課程理念，巧妙處理學生的情緒，先處理情緒再引導學生反思、和學生講道理，所以所帶班級表現理想，同時自己受益匪淺。通過「ICAN」課程的學習，我經常做自我反思，不斷認識、反省、檢討、鼓勵自己，使自己變得更強大。在工作生活中，也常常運用「I-C-A-N」思考發生的事，這已經成為了我的一種思維方式，即使遇到棘手的事情，也會分析對方的自我價值、觀察、情緒、行為，從而找到解決問題的突破口，因為我知道每個學生都有自己長處和短處，我經常在課堂上採用鼓勵和表揚的方法幫助同學樹立自信，有了自信就會帶動其他方面得到發展，我自己也和同學一起進步。





通過「ICAN 全人教育」課程，我看見兒子的自信心增強了，對事情的處理漸有條理，重要的是懂得思考，事情無論成功與否，他都會作事後檢討，並從多角度去分析事件的始末，而最令我高興的是他比以前更懂得控制情緒，甚至能體諒別人。另一方面，孩子與家人溝通分享亦多了，無論在學校的生活是否開心，公平，他都帶回來與我分享，使我更了解他在學校的生活和身邊所結交的朋友，這也是值得我高興的地方。

還記得 ICAN 家長晚會是令我對這課程有深刻的體會。當晚有些家長分享自己孩子由與家人欠缺溝通，沒自信，不喜歡上學，至現在家庭變得融洽、充滿自信等的改變，全場家長眼見課程的成效都紛紛向校長、黃醫生及老師感激，真情流露的感人場面，更肯定這課程的重要性。



不再是「火」媽媽

陳小燕

我丈夫覺得我學懂了「ICAN」之後，最明顯的改變是更加體諒別人，我也有同感。從前總覺得自己一個人面對事情，沒人幫助我、理解我，現在我跟丈夫的關係靠近了一點，也許一直不是他的問題，只是自己從前不讓別人靠近吧。

以前兒子一哭我便會發脾氣，現在對著他，我的「火氣」不會再燃燒了。昨天我規定他只准看一個小時電視。一個小時過後，他說還想看，我就說看太多電視會影響視力的，所以不准再看。他一聽見便馬上哭起來。當時我沒有生氣，還走到他身邊耐心聽著他的哭訴。接著我給他兩個選擇，一是繼續看電視，一是放棄自己的眼睛。他聽見之後終於選擇不看電視了，於是我給他一個他愛吃的水果。這些事我以前是不會做的，一聽見他哭只管板著臉，絕不會給他說道理的。我以前只想要改變兒子，料想不到先改變了自己，兒子是會跟著改變的。他現在肯幫我做家務、弄早餐，我真的感到高興！



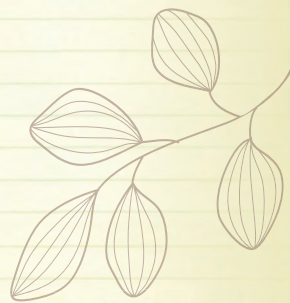


親子關係更上一層樓

Joanne

未學習「ICAN」模式之前，如果孩子發生一些問題，例如他不乖，不符合我的要求的時候，我可能會很憤怒，馬上會有一個強烈的反應，在沒聽他解釋之前，我已經罵他，甚至打他，我經常對他嘮嘮叨叨，令他很不好受。我學習了「ICAN」模式之後，跟兒子相處時，最大的轉變是當事情發生之後，我不會立刻去罵他，而是先自我反思，冷靜判斷，然後才慢慢跟他說。在親子溝通方面，我覺得有很大的躍進。

此外，我學懂人的價值不止是讀書。現在當孩子下課回家候，我不會第一時間去問他的學業情況，我會關心他在學校有哪些開心的事情，要他說給我聽，或者問他有沒有一些特別的事情想跟我分享，這樣自己便會踏足孩子的內心世界，親子關係親密了很多。現在孩子反而更自動自覺努力學習，成績比以前進步了很多！



我的腦袋清晰了

Kelvin Cheung

在上「ICAN」課的過程裏，我學習了一些很重要的啟示，明白到自責是沒意思及好處。我以前跟兒子對抗之後，弄得雙方都不好受時，我會很自責。現在學懂了如何控制情緒，這是很重要的。兒子只有十二歲，他在日常生活上有很多事情都是受著我的我影響。如我不能好好克服自己的情緒，甚麼也做不成，跟兒子的關係也不會搞好的。

黃醫生教導了我一些技巧和方法，使我能夠管理好自己的情緒。學習了「ICAN」模式之後，我的心理素質提升了，腦袋清晰了。我和兒子的關係變得很好，我對他的影響大了很多，而他在情緒、學習、生活習慣和成績都有很大的進步。



學生的分享



張子謙 博愛醫院陳楷紀念中學（香港）

心中有愛，反省及挑戰自己是我在「ICAN」中領悟到的。人要彼此相愛，不斷反省自己，思考人生價值，堅守及實踐信念。我以往是一個我行我素的人，認為自己永遠是對的。但是隨著成長經歷和不斷學習，我明白到反思的重要性。現時，我每晚都會自省，檢討自己。今年，我參加了校際朗誦比賽，每次練習，我也不斷思量自己的不足與優點。最後，我獲得評判的認同，這讓我明白到只要堅持及努力，才能成功。



陳家樑

青松侯寶垣中學（香港）

我自小患有讀寫障礙、過度活躍症及專注力不足。所以，說話、寫作、閱讀都比人慢，因而令自己缺乏自信。在中一的課堂中，我學懂認識自我反思，使自己有追求進步的心態，更引領我從失敗中尋找到通往成功的軌道。現在，勤奮樂觀是我最強的武器，在確定目標之後，我會勇敢前進。

從前的我很怕事，今天學懂「Yes, I can！」，明白到要面對和解決問題。以前的我恐懼與人相處，現在我會主動伸出友誼之手，令我相識滿港九。以往的我，事事不關心，現在則學會積極主動幫助別人。

黃卡娜 博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校（香港）

「ICAN」課程教曉我從多角度去看事情。當遇到困難時，「ICAN」裡的道理可以幫助我如何面對和解決問題，讓我學會如何邁向成功、進步、快樂。我一向對跑步都沒有信心，常常給同學取笑。從「ICAN」課程中，愛迪生的堅毅不屈，使我明白到只要不放棄，我一定會跑出好成績。於是，我每天不停練習，結果終於進步了。此外，媽媽常說我寫作的文章不通順，於是要求我每天寫一篇文章給她看。經過刻苦練習了好幾個星期，我在寫作方面進步了不少。



鍾家成

婦聯學校（澳門）

從前的我為了一點小事就會對人發脾氣，從不理會別人的感受。但是自從學習「ICAN 全人教育」，我明白到做人一定要有禮貌才有朋友。既然別人能做到的，我也會做到。直至今今天，我終於改變了，我學會做個有禮貌的人，明白到即使天賦、能力沒有別人那麼高，沒有別人那麼強，但只要付出努力，就一定會有收穫。我在第一次上「ICAN」課，便已經明白到自己的前途是需要自己創造的，但第一步就是要過成績那一關。所以我在英文測驗前幾天，已經努力溫習，結果，真的不敢相信，我平日最厲害的成績都只是六十多分，但是今次的成績居然有九十多分。「ICAN 全人教育」真的令我成功地走向光明前途的第一步。



段一鵬

深圳市彩田學校

我覺得「ICAN」課程對我的幫助很大。在學了一年級的「自律孩子」之後，我基本上都能夠管理好自己；在學了二年級的「和睦孩子」之後，我能夠和同學好好相處；在學了三年級的「正直孩子」之後，我會公平待人。這個課程潛移默化地引導著我走上一條正確的人生軌道。



莊伊彤

深圳市寶民小學

「ICAN」四句口訣可以幫助我們打開成長之門，在日常生活中時時刻刻想著「ICAN」口訣。學習了「ICAN」課程之後認識到了自己身上的不足和行為上做得不好的地方，並且能夠積極改正，同時也得到了媽媽的刮目相看。身為班長不僅能幫助老師管理好班級的學生。在幫助心理老師拍攝心理劇的過程中也得到了快樂、喜悅和成長。在「ICAN」課堂中不僅自己學到了自律，同時還會幫助同學和弟弟改變壞毛病、養成好習慣。

林燕

高美士中葡中學（澳門）

我非常喜愛參與「ICAN」課堂的活動。從「ICAN」課程，我學懂了建立信心，勇敢面對人生的困難與挑戰，並適時調整心態。這對我的學習和成長都有非常大的幫助，促使我經常自我檢討，自我鞭策，不會輕易滿足於已經取得的成績，還要繼續努力，奮發向上。只有磨練出堅強的鬥志，今後才能面對人生的挫折，不會輕易被困難擊倒。



葵涌蘇浙公學（香港）

劉梓瑩

以前的我自卑感重，自視過低，待人處事十分消極被動，因而影響了我的情緒，整天到處發放負能量，朋友也少。除了在人際關係上有問題，學業也尚未滿意。正正因為對自己沒信心，很多事情都不願意嘗試，溫習時不願作獨立思考，一味靠背誦，縱使成績不差，卻未能感滿意，情緒因而低落。

接受了「ICAN」課程後，我進步了很多，有很大的改變。我變得比以前積極，不論在學習，還是結交朋友上，也擴闊了自己的「舒適地帶」，嘗試接受新事物和挑戰。每次的挑戰過後，我都會運用「ICAN」的人生公式，反思，肯定，進步，成長……不斷更進步、更成功，令我脫胎換骨變成一個快樂的人。



陳嘉歡

巴坡沙中葡小學（澳門）

「ICAN」的課本是一本挺好的書，它令我學習到很多知識：如怎樣跟人相處；在逆境中如何扭轉局勢，掌握自己的人生，也令我明白到人際關係的好壞是自己的態度有關。由小學準備升上中學，我認識了許多好同學，人際關係都不錯，所以我覺得「ICAN」是很好的課本。

周天成

深圳市羅湖外語學校

「ICAN」讓我明白每個人都有自身的價值，不論將來我會成為一棵大樹，還是一株小草，我都要做最好的自己。「ICAN」讓我懂得珍愛生命，善待自己和他人。「ICAN」讓我快樂，一次又一次的幫助我擺脫負面情緒，讓自己的「人格功能」越來越強大，生活越來越快樂，越來越有自信！學習「ICAN」課程讓我獲益終生，在不斷的「自我反思」和「自我肯定」中，快樂地成長和進步。



Confirmation

Nurture



羅思萌 深圳市南山區第二外國語學校

在學習「ICAN」之前，我是一個特別容易滿足於現狀的人，但當我第一次翻開「ICAN」這本書時，我一下子愣住了。原來我正缺少了「不斷進步」。隨著深入的學習，我漸漸將「ICAN」定理融入到我的生活中，在反思與肯定並進的習慣下，我逐漸發現了自己的才能，開發了自己的潛力，而且越來越覺得每一天的生活都是多姿多彩，有著不一樣的趣味。就這樣，我的學習和人緣好了，父母也覺得我長大了，我充實地過著每一天。

蘇美玲

中葡職業技術學校（澳門）

「ICAN」的直接字面釋義是「我可以」，記得有一課是說要肯定自我價值，事例中的主人翁若認定自己「Yes, I can」的話，事情的發展便會有極大的機會向著他所想的方向進行。但是相反的話，主人翁認定自己是「I can't」的話，那麼發生「I can't」的機率也相對地增大。

經過那一課之後，直到今天，每當我懷疑自己的能力時，便會用「Yes, I can」這句說話來鼓勵自己。我由一個對任何有關英文的活動都想逃避加入，轉變到主動參加本年度校際英文朗誦比賽，這全因為「ICAN」喚醒了我的自我價值。

利卓盈

中華基督教會協和小學下午校（香港）

我是一個「ICAN」學生，無論面對甚麼困難，我都會勇敢面對，不怕失敗。我懂得不斷追求進步，活出快樂、成功的人生。記得在去年十一月的時候，我參加了一個區際的跑步比賽，我跟隊友在去年十一月的時候，我參加了一個區際的跑步比賽，我跟隊友都覺得非常緊張，因為對手的實力非常厲害，而同學都將希望全都放在我們的身上，令我們感到很大的壓力。不過，我和隊友在最後也能夠戰勝壓力，以樂觀的態度面對比賽，還奪得了冠軍呢！

在「ICAN」課程裡，我學懂了積極面對每一次的測驗和考試，更明白到「失敗乃成功之母」，只要肯付出，便一定可以取得成果。在參賽方面，我不斷努力練習，遇到失敗都不會氣餒。我也學懂了跟隊友互相合作，發揮體育精神。在服務學習方面，我曾跟同學一起探訪智障幼稚園學生，從中學懂關懷別人。



其他重點計劃和活動

港澳學生心理素質研究

在 2004 至 2006 年，「全人教育基金」對港澳學生的心理素質進行研究。研究發現學生心理素質按年級遞升而持續下降，港澳高年級學生的「心理指數」及「人生指數」平均分明顯較低年級學生為低。研究又發現，「ICAN 全人教育」對改善和提升學生的「心理指數」和「人生指數」有肯定作用。總結來說，學生心理素質培訓是改善學生的學習態度、人際關係和生活習慣的最重要策略。



港澳學生自尊感研究

「全人教育基金」於 2007 年 9 月對港澳 25 間中小學，合共 4,060 位小四至中七年級學生，進行「自尊感」研究。研究發現：港澳學生的自尊感低於國際標準，而學生的自尊感亦隨著年齡的遞增而有所下降。港澳中學生的自尊感的平均得分都較小學生低。然而，已接受「ICAN 全人教育」培訓的港澳中、小學生的自尊感明顯較高，均達致國際水平。可見，「ICAN 全人教育」能夠有效提升學生的自尊感。

香港教師精神心理健康研究

「全人教育基金」於 2006 年 1 月至 2008 年 8 月，對 852 位香港教師進行精神心理健康研究。研究結果顯示：只有 25% 的香港教師的精神心理狀態屬於健康水平，而有 23% 的教師是處於精神心理困擾，此外，約有一半的教師是處於「亞健康」的精神心理狀態。



「香港核心價值」問卷普查

價值是個人和社會的核心，價值也是決定個人和社會方向的關鍵因素，能夠持守正確人生價值，個人和社會才會有穩固的基礎和長足的發展。因此，「全人教育基金」於2009年10月展開了「香港核心價值問卷普查」，目的是探討香港市民的價值取向。



普查有近三萬多人參與，研究結果顯示，「幸福家庭」、「誠信廉潔」、「和諧社會」、「法治精神」及「尊重自由」被選為香港人認為最重要的五個核心價值。再者，不論年齡或界別，「幸福家庭」更獲得超過六成的參與者選取，而成為香港的最重要核心價值，足見香港人的家庭觀念濃厚，並以「家」為核心核值。

幸福家庭從「心」做起攝影比賽

「全人教育基金」於2011年獲得「公民教育委員會」資助，舉辦了「幸福家庭從『心』做起攝影比賽」。活動目的是將「幸福家庭」的訊息傳遞出去，加強市民認識「幸福家庭」對個人、家庭及社會的重要，及協助他們掌握締造「幸福家庭」的要訣。此項活動為期十個月，一共收到了過千份的參賽作品，成果美滿。

香港賽馬會資助幼兒「ICAN 全人教育」計劃

「全人教育基金」於2011年獲香港賽馬會資助，推行為期兩年的「通過校本渠道，強化香港幼兒及其教師與家長精神心理健康計劃」。計劃是在香港80間幼稚園推行「ICAN 全人教育」培訓，提升香港的幼兒教師、家長及幼兒的精神心理健康素質。通過此計劃，我們目標是培訓1,600位幼兒教師、3,300位家長及16,000位幼兒學生。





4. 全人教育基金未來五年的計劃是甚麼？

我們的五年計劃是要把「ICAN全人教育」廣泛地推廣至全國，目標是800間中、小學，培訓總數：48,000位教師、160,000位家長及800,000位學生。

「ICAN 全人教育」的四個成功因素



根據多年來我們在香港、澳門、國內推動「ICAN 全人教育」的成果，我們總結出「ICAN 全人教育」四大成功因素：以人為本、兩代同行、一舉三得、高效能低成本。

I 以人為本

以人為本才會有和諧社會，富強國家。怎樣才能發揮以人為本的力量？就是要從心做起，提升國民的心理素質！心理素質高的人，在個人、家庭、工作三方面都能發揮高效能。在個人方面，他們精神心理健康，持守正確人生價值，樂觀積極，心境愉快，自律主動。在家庭方面，他們和睦待人，維繫良好家庭關係。在工作方面，他們的內在推動力強，心理堅韌力高，有能力戰勝壓力和挫折，盡忠職守，在不同的崗位和領域上發揮高效能。因此，心理素質高的人，有心有力，能夠締造幸福家庭、和諧社會和富強國家。「ICAN 全人教育」是一個以人為本，從心做起的全人教育方法，目的就是要提升整體社群的心理素質。

II 兩代同行

要有效提升整體社群的心理素質，我們必須對成年人和兒童，也即是對今天的這一代和明天的下一代同時進行培訓。我們能夠提升今天兒童的心理素質，才能夠保證明天的成年人有良好的心理素質，所以我們要對兒童進行直接的培訓。但提升今天兒童心理素質的關鍵是甚麼？就是提升成年人，也即是父母和教師的心理素質，使他們能夠更有效培育子女和學生。因此「ICAN 全人教育」是一個兩代同行的心理素質教育，它發揮了同步提升教師、家長和學生心理素質的效能。

III 一舉三得

「ICAN 全人教育」的目標是要提升整體社群的心理素質，也即是整體社群的精神心理健康狀況。世界各地流行精神心理病學的研究顯示，精神心理處於疾患和亞健康狀態的人愈來愈多，而「ICAN 全人教育」發揮了一舉三得的作用：對心理素質高的人發揮進一步提升的作用；對亞健康狀態的人發揮預防和強化作用；對精神心理疾患的人則產生改善，甚至恢復健康狀態的作用。

IV 高效能 低成本

「ICAN 全人教育」是一個「高效能」、「低成本」的全人教育培訓方法。「高效能」是因為它發揮有效、深化、持續、普及四個作用：



至於「低成本」，既是指運作成本要低，也是指參加者能夠用較短的學習時間，便能達致提升心理素質的效果。低成本更是指「ICAN 全人教育」充分發揮了學校最重要的資源，就是教師和家長，通過他們對學生及子女的影響力，大規模地提升下一代的心理素質。

「ICAN 全人教育」五年計劃

我們的五年計劃是在香港、澳門和國內更廣泛以校本形式推動「ICAN 全人教育」。首先是提升教師和家長的心理素質，並培訓他們以「ICAN 全人教育」課程培育學生和子女，從而提升下一代的心理素質，達致一代更勝一代的目標。以下是我們五年計劃的指標：

(為了方便計算資源，我們以每所學校 1,000 位學生參與「ICAN 全人教育」計劃作為基數，如參與學校學生數目多於 1,000 人，我們將按比例計算資源。)

學年	參與學校數目		培訓教師人數 (註1)	培訓家長人數 (註2)	培訓學生人數 (註3)
	新加入學校	總數			
2012/13	50	50	3,000	10,000	50,000
2012/14	50	100	6,000	20,000	100,000
2012/15	100	200	12,000	40,000	200,000
2012/16	200	400	24,000	80,000	400,000
2012/17	400	800	48,000	160,000	800,000

註 1 由於中、小學及不同地區教師學生比例有差異，我們以平均 60 位教師對 1,000 位學生為基數，「ICAN 全人教育」的目標是培訓參與計劃學校的全數教師，若學生數目多於 1,000 人，我們將按比例計算教師人數。

註 2 我們以每所學校 1,000 位學生，2,000 位家長為基數，「ICAN 全人教育」的目標是培訓參與計劃學校的 10% 家長。若學生數目多於 1,000 人，我們將按比例計算家長人數。

註 3 我們以每所學校 1,000 位學生為基數，「ICAN 全人教育」的目標是對參與計劃學校的全數學生作培訓，若學生數目多於 1,000 人，我們將按比例計算資源。



「全人教育基金」需要您的支持

「全人教育基金」是一個非牟利志願機構，自 2005 年成立以來，得到總數三千二百六十萬元的捐助，使我們能夠在香港、澳門和國內開創及發展「ICAN 全人教育」，協助數以萬計的成年人和學生，提升心理素質，效果顯著和持久。

以下是「全人教育基金」2012-2017 年的五年計劃經費預算：

學年	第一年 學校數目 (註1)	第二年 學校數目 (註2)	第三年 學校數目 (註3)	第四年 學校數目 (註4)	第五年 學校數目 (註4)	學校總數	經費預算 (百萬)
2012/13	50					50	2.5
2012/14	50	50				100	4
2012/15	100	50	50			200	8
2012/16	200	100	50	50		400	15
2012/17	400	200	100	50	50	800	30
							五年共需 59.5

註 1 參與學校的第一年經費*為每校五萬元

註 2 參與學校的第二年培訓經費*為每校三萬元

註 3 參與學校的第三年培訓經費*為每校三萬元

註 4 參與學校的第四年及以後的經費*為每校每年一萬元

*以上的經費包括教師和家長的培訓課程、學生網上教材、教師研討會、家長講座、教師評核等

「ICAN 全人教育」是根據多年來實際經驗和成果設計，能夠發揮以人為本、兩代同行、一舉三得、高效能低成本等四大成功因素。通過高效能低成本的成功因素，這個計劃能夠以極低的經濟成本，使非常大數目的教師、家長和學生提升心理素質。我們希望得到您的支持，使此項計劃能夠順利進行。

您的捐款可以用現金或劃線支票（抬頭「全人教育基金」），存入東亞銀行有限公司，賬號 015-521-25-02928-8。請將存款收條傳送給我們，經核實後，我們會發出捐款收據，以作申請免稅之用。

「全人教育基金」聯絡方法：通訊地址：九龍荔枝角青山道 489-491 號香港工業中心 C 座 4 字樓 C10 室
電話：(852)3568 7241 傳真：(852)3157 1219 網址：www.wpedu.org

「全人教育基金」簡介

使命

「全人教育基金」於 2005 年 1 月成立，是一間非牟利志願機構，通過「ICAN」實踐心理學模式為基礎的「ICAN 全人教育」，提升成年人和學生的心理素質和人生素質，從而締造更成功、進步、快樂的人生與社會。

成員

贊助人	范徐麗泰太平紳士
主席	黃重光醫生太平紳士
副主席	康寶森校長
董事	羅康瑞太平紳士
義務秘書	莊愛玲校長
義務司庫	譚馨偉先生
核數師	劉世鏞會計師行

顧問團

鄭振耀教授	鄭慕智博士太平紳士
方敏生太平紳士	何志榮醫生
孔林在山女士	李紹鴻教授太平紳士
狄志遠太平紳士	殷巧兒女士
譚寶玲女士	